



COLEGIO MEXICANO DE TERAPEUTAS PROFESIONALES EN MASAJE Y ENFERMERÍA HOLÍSTICA, AC

Impulsor de la normalización y certificación del masaje en México

Primer Centro de Evaluación acreditado a nivel nacional SEP-CONOCER (Ced. 0027-120-01)

MANUAL DE CURSO

REFLEXOLOGÍA PODAL

THAI FOOT MASSAGE

Presidente: J. Mauricio López López
Directora General: Guadalupe Tenorio George

Manzanillo #15-303 , Col. Roma Sur,
México D.F. C.P. 06760, Tels.: 8596-1134, 8596-1135
www.colegiodemasaje.com

Diplomado profesional en masaje. Taller de Reflexología podal. D.R. 2009, Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística, A.C. La información contenida en el presente manual es de carácter confidencial y privilegiada, por lo que se encuentra protegida por el Secreto Industrial y Comercial, quedando estrictamente prohibida su reproducción, divulgación, apoderamiento o uso de la misma sin el consentimiento de su titular. Cualquier violación a lo anterior podrá ser sancionada penalmente.

PRESENTACIÓN

Mi encuentro con la cultura del masaje es el resultado de las circunstancias que la vida me ha presentado.

De diversas formas se hacía presente la inquietud de buscar caminos alternativos ante el desgaste de las estructuras sociales, económicas y educativas.

En la historia de la humanidad se han presentado diversos puntos críticos en la recta del tiempo y para no profundizar en este contexto cronológico, sólo retomaré la referencia de los últimos quinientos años.

En este tiempo la humanidad ha transitado por:

- La visión dogmática fundamentada en la fe y las tradiciones.
- La visión científica, sustentada por la ciencia y el materialismo.

Visiones humanas que han generado enormes contribuciones al desarrollo de la humanidad, sólo que parte del costo ha sido el desastre ecológico, la deshumanización y una enorme pérdida del sentido de la vida.

Afortunadamente, en los últimos años la humanidad ha retomado sus esencias, porque si bien es cierto que el hombre se ha ido transformando, la esencia no se pierde, se mantiene, a pesar de las circunstancias, por más graves que éstas sean.

Y es en ese punto donde surge la visión holística, como una alternativa sustentable que sólo asume la esencia de la humanidad desde un punto de vista universal y natural.

Al instituirse el Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística, se toma la visión holística y se acude con conciencia y responsabilidad a cada uno de los lugares que dan origen al masaje, como lo es México, Japón, China, India, Tailandia y España.

Que han acumulado miles de años de experiencia en propuestas alternativas y naturales para hacer frente al desastre humano.

Como consecuencia de las experiencias adquiridas en cada uno de estos lugares y complementando el esquema con información bibliográfica, presento a ustedes este manual que pretende generar conciencia de una opción dentro del universo del masaje.

Adicionalmente, el manual ofrece la información necesaria para que el Terapeuta cuente con las herramientas suficientes para hacer frente a su proceso de certificación impulsado firmemente por el Colegio ante las instituciones oficiales de nuestro país.

La intención de los contenidos es poner puntos de partida, para que cada uno inicie su propio encuentro con la cultura del masaje.

Deseo que este encuentro esté lleno de voluntad para aprender, para compartir, para crecer y asumir la vida con conciencia.

Mauricio López López

MISIÓN

Formar terapeutas profesionales con visión holística y capacidades técnicas en el ámbito del masaje, que participen éticamente en el desarrollo sustentable de la conciencia individual y social.

VISIÓN

El colegio aspira a continuar siendo la institución mexicana líder en impulsar la profesionalización del terapeuta corporal manual y de la normalización y certificación del masaje en México, y con este fundamento difundir la cultura del masaje.

VALORES

Ética: Creer que al trabajar con el cuerpo se está trabajando con el alma.

Profesionalismo: Todos los conocimientos que se imparten son en estricto apego a su origen con la formación holística y cumplimiento de la norma vigente en masaje para nuestro país, adicionando permanentemente visiones globales.

Compromiso: Trabajar con estricto apego al origen de las técnicas.

LEMA

“POR UNA CULTURA DEL MASAJE”

THAI FOOT MASSAGE O MASAJE DEL PIE

OBJETIVO GENERAL

- Aprender a hacer la limpieza de los pies de nuestros usuarios antes de iniciar el masaje, así como el calentamiento y la preparación para iniciar con los puntos.
- Aprender la secuencia del masaje y la localización de los puntos que iremos tocando.
- Conocer y aprender a sujetar el bastoncito madera (*woodstick*) en forma de cuchillo o pluma de escribir, para la localización de algunos puntos específicos.

DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS

El Thai Foot es una técnica milenaria desarrollada en Tailandia, en la que se encuentran reflejados los órganos y glándulas del cuerpo. Esta técnica estimula los puntos para promover la salud y el bienestar. El Tai utiliza las manos y los dedos de un reflexólogo, además de un bastoncito (*woodstick*) y aceite, presionando y realizando distintos movimientos en las diferentes zonas que se encuentran reflejadas en los pies.

Nos ayuda a equilibrar la energía del organismo y es por eso que contribuye a disminuir males posteriores.

DIAGNÓSTICO

Cuando presionamos la zona refleja de un órgano, ésta mostrará dolor o sensibilidad, mediante la cual sabremos de forma precisa qué órgano tiene deficiencia, alteración o bloqueo debido a acumulación de toxinas o tensiones. Al efectuar el masaje a las zonas reflejas en los pies, se produce una activación o una mayor irrigación sanguínea aumentando un conjunto de sustancias, oxígeno, energía, hormonas y anticuerpos que contribuyen a la eliminación de toxinas del organismo.

BENEFICIOS

- Mejora la circulación y eliminación de toxinas.
- Alivia el estrés.
- Reduce la rigidez y mejora la flexibilidad.
- Desbloqueo de canales energéticos.
- Es muy útil en personas con problemas de diabetes, estreñimiento, insomnio, etc.
- A nivel psíquico y emocional, ayuda a relajar el sistema nervioso.
- Libera la tensión
- Aumenta la calidad del sueño y la vitalidad.

CONTRAINDICACIONES:

El Thai Foot no es recomendable en:

- Enfermedades agudas infecciosas.
- Fiebres.
- Coágulos sanguíneos.
- Estados que requieran cirugía .
- Gangrena.
- Embarazos de alto riesgo.
- Problemas del sistema linfático.
- Heridas abiertas.
- Período de menstruación (si el dolor al tocar es muy intenso).

MATERIAL REQUERIDO

- Alcohol en gel.
- Toallas húmedas para desinfectar.
- Toalla de manos.
- Aceite vehicular (sésamo, pepita de uva, etc.).
- Bastón o *woodstick*.

LOCALIZACIÓN DE PUNTOS

1. Vejiga: movimiento hacia arriba (bastón).
2. Uretra: movimiento hacia arriba (bastón).
3. Riñón: movimiento hacia arriba (bastón).
4. Glándula suprarrenal: presión (bastón).
5. Cuello y garganta: movimiento hacia fuera (bastón) pliegue del dedo pulgar.
6. Temporal derecho: movimiento hacia arriba (bastón), dedo pulgar parte interna.
7. Cerebelo: movimiento hacia fuera (bastón).
8. Cerebro o senos frontales (movimiento arqueado (bastón).
9. Naríz: movimiento hacia arriba (bastón), dedo pulgar parte externa.
10. Glándula pituitaria: movimiento hacia arriba (bastón).
11. A) Glándula paratiroides: movimiento hacia arriba (bastón), dedo pulgar: parte externa
juanete.
B) Tiroides, tráquea, parte del esófago, laringe (bastón) alrededor del juanete
12. Páncreas: movimiento hacia arriba (bastón).
13. Estomago: movimiento hacia arriba (bastón).
14. Vesícula: movimiento hacia arriba (bastón).
15. Corazón: movimiento hacia arriba (bastón).
16. Hombro-brazo: movimiento hacia arriba (bastón).
17. Trapecio derecho: movimiento hacia arriba (bastón).
18. Ojos: movimiento hacia arriba (bastón).
19. Oídos: movimiento hacia arriba (bastón).
20. Pulmones, pecho, bronquios, plexo solar: movimiento hacia arriba (bastón).
21. Intestinos, transverso, colon transverso y sigmoideo, ano: movimiento de abajo hacia fuera, lado externo del pie.

22. Nervio ciática: movimiento hacia arriba (manos).
23. Cadera: Movimiento alrededor con dedo pulgar.
24. Columna, cervicales, torácicas, lumbares, sacro y coxis: movimiento del juanete al talón, lado interno (bastón).
25. Órganos sexuales, área pélvica, uretra, próstata, ovarios, testículos.
26. Hombro, brazo, rodilla, pierna, movimiento del juanete al talón, lado externo (bastón) sin tocar hueso.
27. Mandíbulas (maxilares) bastón.
28. Amígdalas movimiento hacia abajo (bastón).
29. Tráquea, laringe, cuerdas vocales.
30. Nódulos linfáticos (bastón) del lado grueso.
31. Oído interno (bastón).
32. Diafragma, con las manos en zig-zag.
33. Costillas, con las manos en zig-zag.
34. Ciática lado interno, con pulgar recto.
35. Ciática lado externo, con pulgar recto.



LECCIÓN 1. PROTECCIÓN DEL PIE

P.1 Colocar la toalla debajo del pie derecho. La punta más corta hacia dentro.



P.2 Doblar la punta hacia el dorso del pie, y entonces superponer con la punta de al lado.



P.3 Después de terminar la protección del pie, doblar la orilla de la toalla hacia fuera.



LECCIÓN 2. CALENTAMIENTO DEL PIE

P.4 Agregar un poco de aceite de masaje en la palma de la mano.



P.5 Esparcir el aceite en el pie alternadamente 5 veces.



TÉCNICA NO. 1. TORCIÓN SUPERIOR

- P.6 Posición de las manos. Colocar las manos relajadas en ambos lados del pie a la altura de los metatarsos.



- P.7 Mover las manos con presión media a ambos lados del pie, alternadamente, 10 veces.



TÉCNICA NO. 2. DESLIZAMIENTO DEL TALÓN

P.8 Colocar el tenar de las manos a ambos lados del talón.



P.9 Presionar con ambas manos y moverlas hacia arriba y hacia abajo en direcciones opuestas. 10 veces.



TÉCNICA NO. 3. ROTACIÓN DEL TOBILLO

P.10 La mano interna sostiene el talón de manera firme mientras que la mano externa sostiene la parte dorsal plantar del pie, por afuera.



P.11 La mano externa rota el pie hacia dentro 5 veces, y hacia fuera 5 veces.



TÉCNICA NO. 4. ROTACIÓN LATERAL

P. 12 Ambas manos rodean la parte medial del pie. Los pulgares presionan la superficie plantar del pie.



P. 13 Presionar con todos los dedos mientras se da una ligera rotación hacia delante y hacia atrás, en direcciones opuestas y alternadamente. 5 veces. Repetir el mismo movimiento en la parte lateral del pie.



TÉCNICA NO. 5. ROTACIÓN DEL PIE

P. 14 La mano interna sostiene el talón firmemente. La mano externa rodea la parte medial del pie desde afuera.



P. 15 La mano externa hace una torción del pie hacia fuera cambiando de lugar en toda la extensión de la parte medial. 5 veces.



P. 16 Cambia la posición de las manos para trabajar la parte lateral del pie.



P. 17 Repetir la misma técnica 5 veces.



TÉCNICA NO. 6. TRES PASOS PARA PRESIÓN PLANTAR

P. 18 (Paso 1) La mano interna sostiene la parte medial del pie y la mano interna los nudillos hacia el piso. Hacer deslizamientos de arriba hacia abajo, 5 veces.



P. 19 (Paso 2) Ahora, hacer deslizamientos de abajo hacia arriba, 5 veces.



P. 20 (Paso 3) Hacer deslizamientos de la parte lateral a la parte medial, con nudillos, 5 veces.



TÉCNICA NO. 7. MASAJE PLANTAR

P. 21 Presionar con ambos pulgares, lado a lado, desde el tenar del talón, mientras que los demás dedos sostienen el dorso.



P. 22 Presionamos y deslizamos los pulgares por el centro del pie hacia los dedos.



P. 23 Los dedos de la parte dorsal jalan hacia arriba los dedos del pie, 5 veces.



TÉCNICA NO. 8 DESLIZAMIENTO PLANTAR

P. 24 Los pulgares se posicionan en el talón uno sobre el otro.



P. 25 Los pulgares van haciendo zig-zag desde el talón hacia la punta de los dedos, 5 veces.

TÉCNICA NO. 9. PRESIÓN DORSAL

P. 26. La mano interna sostiene el pie. Los nudillos presionan ligeramente el dorso. Comenzar desde el pliegue del tobillo.



P. 27 Presionar gentilmente y jalar a la base de los dedos.



TÉCNICA NO. 10. PRESIÓN DORSAL

P. 28 Los dedos se posicionan entre los metatarsos del pulgar y el meñique. Presionar y mantener 10 segundos.



TÉCNICA NO. 11. MASAJE DEL TOBILLO

P. 29 La mano interna sostiene el pie y lo presiona hacia abajo, para exponer la parte medial. El pulgar de la mano externa hace los deslizamientos sobre el tobillo.



Contraindicación:

No llevar a cabo esta técnica en mujeres embarazadas o en su periodo de menstruación.

P. 30 Ahora, el pulgar hace círculos alrededor del maléolo interno, 5 veces.



P. 31 Se cambia de mano para la parte lateral.



P. 32 El pulgar hace igualmente círculos en el maléolo externo, 5 veces.



TÉCNICA NO. 12. DESLIZAMIENTO DE PULGARES

P. 33 Ambos pulgares en el pliegue dorsal del tobillo. Los demás dedos apoyan debajo del pie. Presionar y deslizar ambos pulgares en zig-zag, 5 veces.



Precaución: No llevar a cabo esta técnica en personas con cáncer, con condiciones linfáticas y mujeres embarazadas o en su periodo de menstruación.

TÉCNICA NO. 13. CIERRE

P. 34. Colocar ambas manos abrazando el pie y hacer deslizamientos del talón hacia la punta de los dedos, alternadamente, 5 veces.



LECCIÓN 3. REFLEXOLOGÍA PODAL

TÉCNICAS DE LOCALIZACIÓN

P. 35 Para localizar el punto número 1. Usar como base el maléolo interno. Colocar el bastón (*woodstick*) debajo de la parte media del maléolo. El punto número 1 se encuentra en línea recta del maléolo y la orilla del pie.



P. 36 Para localizar los puntos de la parte lateral. Localizar la protuberancia del metatarso en la parte lateral. Colocar el dedo índice sobre éste hueso y sostener el woodstick como un cuchillo (punto número 12).



TÉCNICAS DE USO DEL WOODSTICK

P. 37 Como cuchillo.



P. 38 Como cuchillo, ayudándose del pulgar.



P. 39 Como pluma de escribir.



ESTIMULACIÓN DEL SISTEMA LINFÁTICO

P.40 Colocar ambas manos alrededor del pie. Los pulgares en la base de los dedos como apoyo. Usar los dedos medio y anular para hacer deslizamientos rápidos en la parte superior del pliegue del pie. (Punto 36, en la figura C). Repetir alrededor de 300 veces. Tomarse una pausa y dar masaje hasta completar la secuencia.



Contraindicación:

No llevar a cabo esta técnica en personas con cáncer, en condiciones linfáticas, en mujeres embarazadas o en su periodo de menstruación.

LECCIÓN 4.

RELAJACIÓN DE LAS PIERNAS Y CIERRE

P. 41 Rotación de la rodilla. La mano externa se coloca sobre la rodilla y gentilmente hacer rotaciones hacia fuera, 5 veces.



- P. 42 Masaje de los gemelos (pantorrilla): Doblar la pierna del usuario. La mano interna sostiene la rodilla. La mano externa da masaje en los gemelos de arriba hacia abajo, 3 veces.



- P. 43 Cambiar las manos y repetir el mismo paso que P.42, en la parte interna.



Nota: Dar masaje a la pierna derecha siguiendo las técnicas de P. 41 a P. 43.

P. 44 Cierre de Foot Reflexology: ejercicio del plexo solar.

Para localizar el punto del plexo solar: La mano interna exprime el pie a partir del dorso.

Localizamos el punto en el pliegue que se forma a raíz de ello.



P. 45 Presionar este punto en ambos pies mientras el usuario exhala, 3 veces.



LECCIÓN 5.

MASAJE DE BRAZOS Y MANOS

P. 45 Sostener la muñeca con la mano interna. Comenzar a dar masaje en el brazo a partir de los hombros, 3 veces.



P. 46 Cambiar las manos para trabajar la parte interna del brazo.



P. 47 Masaje de los dedos. Usar el pulgar y el índice para hacer presiones y círculos en los dedos del usuario. Comenzar con el pulgar.



P. 48 Estiramiento de los dedos: usar el dedo índice y el medio para hacer presiones y jalar gentilmente cada uno de los dedos de la mano.



P. 49 Barrido de los dedos. Sostener la mano del usuario por la parte dorsal y hacer presión y deslizamiento con el pulgar de la base hasta la punta de los dedos.



P. 50 Balanceo de la muñeca. Colocamos ambas manos alrededor de la muñeca. Nuestros pulgares en la parte posterior. Sacudimos la mano con energía, 5 veces.



Repetir los mismos pasos en el otro brazo a partir de P. 45 a P. 50.

LECCIÓN 6.

MASAJE DE HOMBROS, CUELLO Y CABEZA

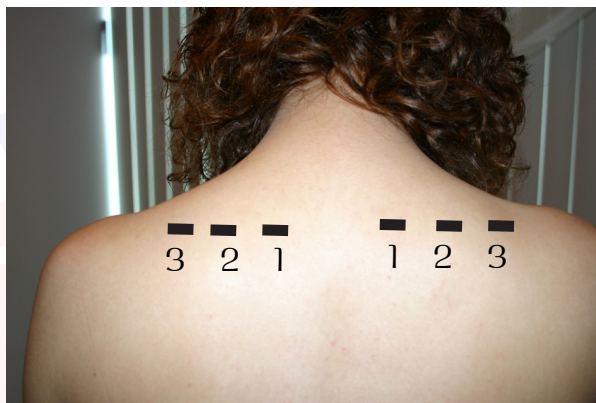
P. 51 Diagrama de las líneas en el hombro.



P. 52 El usuario en posición sentado. El terapeuta de pie y detrás del usuario. Cruzar ambos pulgares y comenzar las presiones a partir del acromion a la base del cuello.



P. 53 Diagrama de los puntos en los hombros (3 pares).

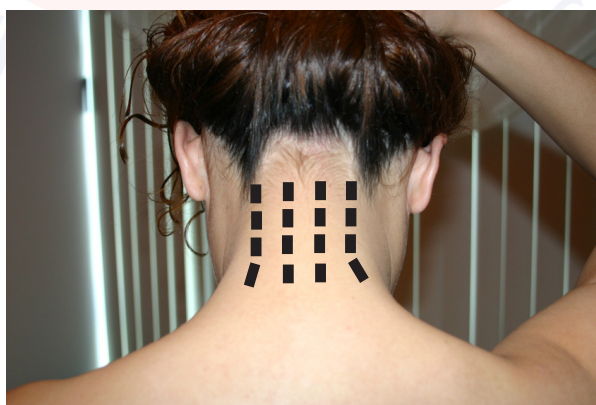


P. 54 Presión con el pulgar. Comenzar en el par número 1.



Dar masaje en el hombro derecho, siguiendo los diagramas y técnicas de P. 51 a P. 54.

P. 55 Diagrama de las líneas del cuello.



P. 56 Terapeuta de pie detrás del usuario. Comenzar en el lado derecho. Sostener con la mano la frente del usuario.



P. 57 Presión con el pulgar a lo largo del cuello, comenzar en la línea externa. Hacia arriba y hacia abajo.



P. 58 Presión con el pulgar, línea interna.



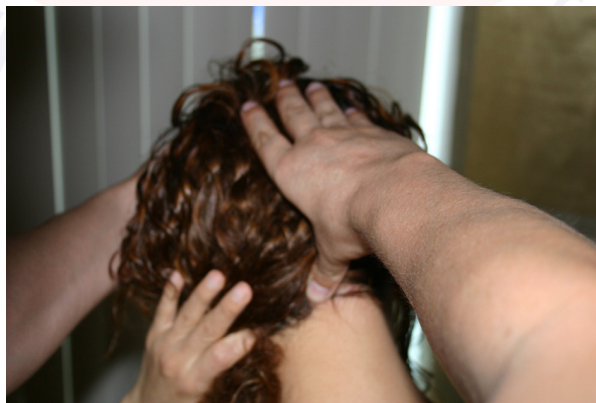
P. 59 Diagrama de los 5 puntos energéticos.

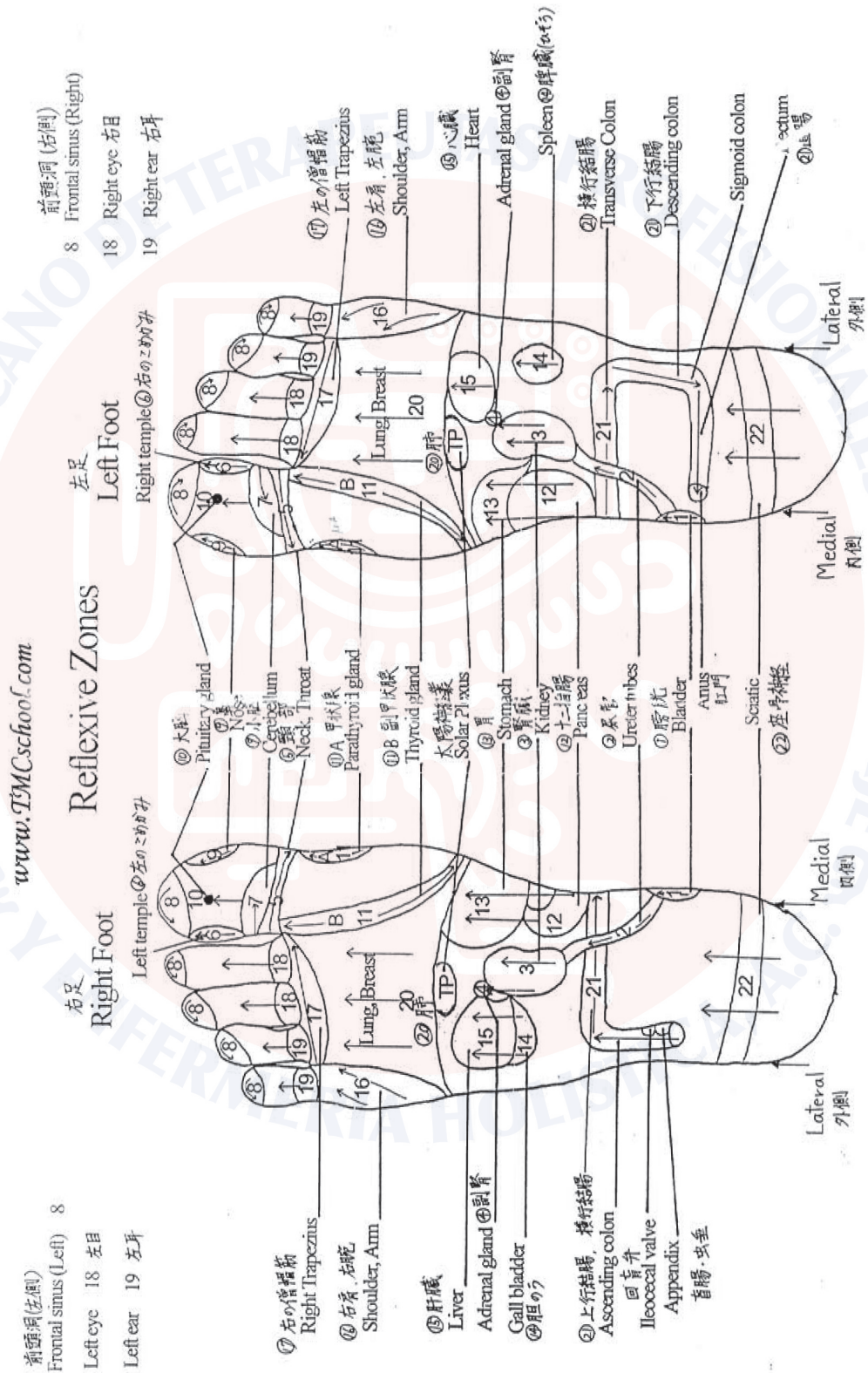


P. 60 El terapeuta de pie detrás del usuario, del lado izquierdo. Presión con el pulgar. La otra mano sostiene la frente del usuario de manera firme. Presionar y levantar el músculo. 5 segundos.



P. 61 Seguir con el punto número 2 y repetir la técnica hasta completar el punto número 5.

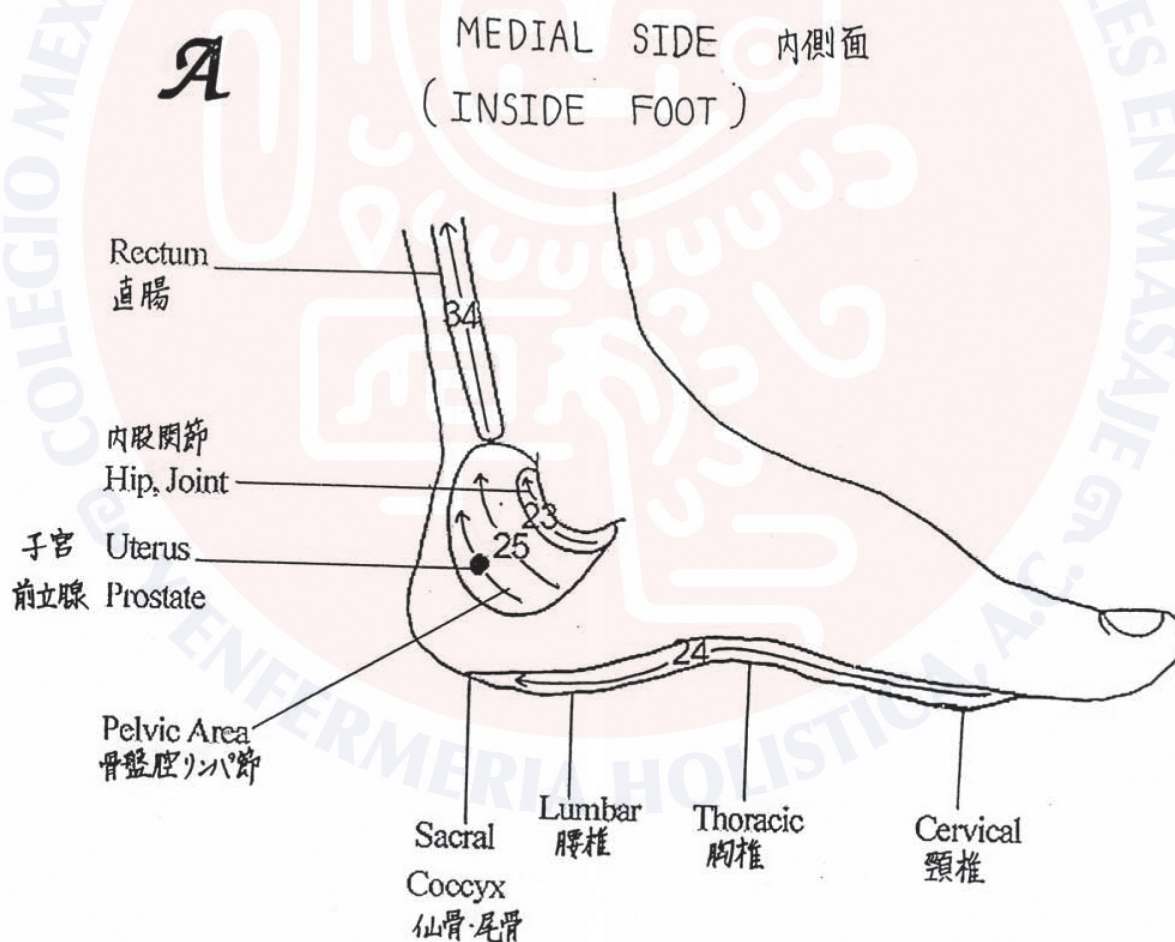






Thai Massage School of Chiang Mai

www.TMCSchool.com



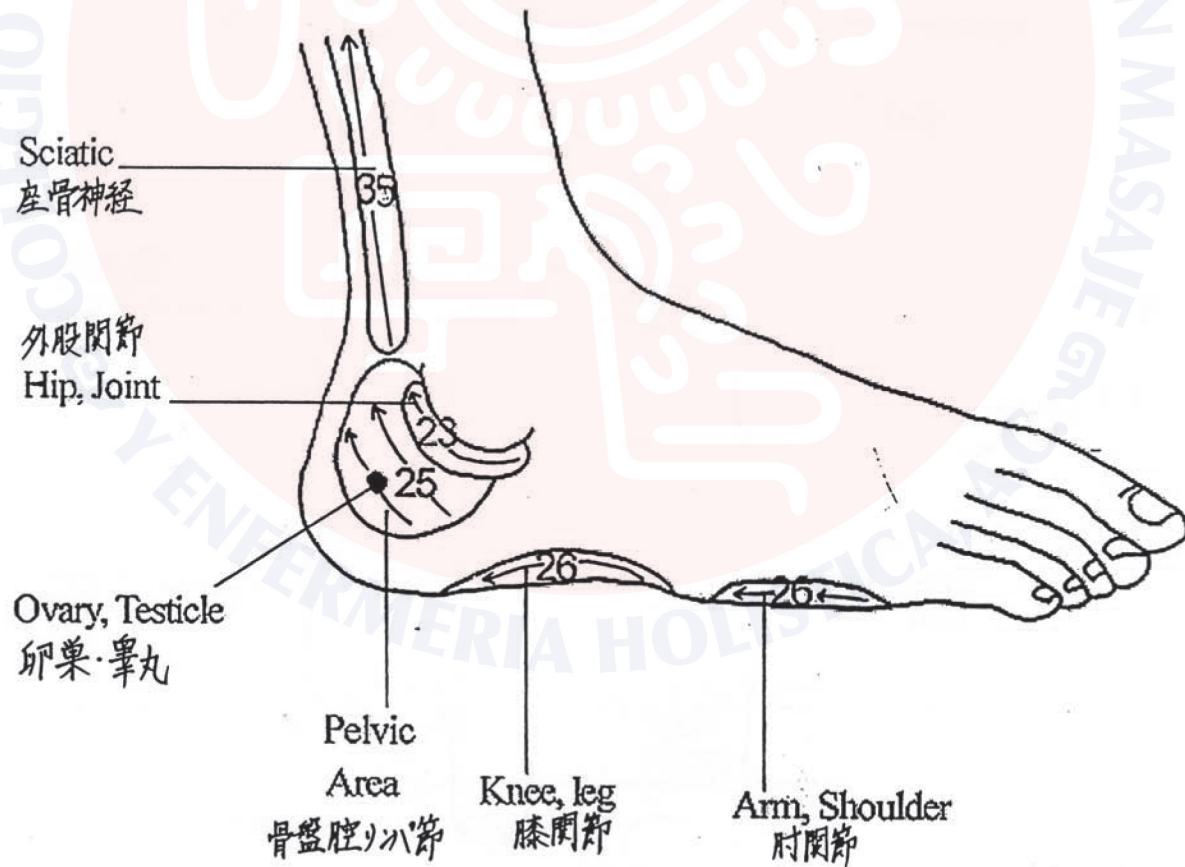


Thai Massage School of Chiang Mai

www.TMCschool.com

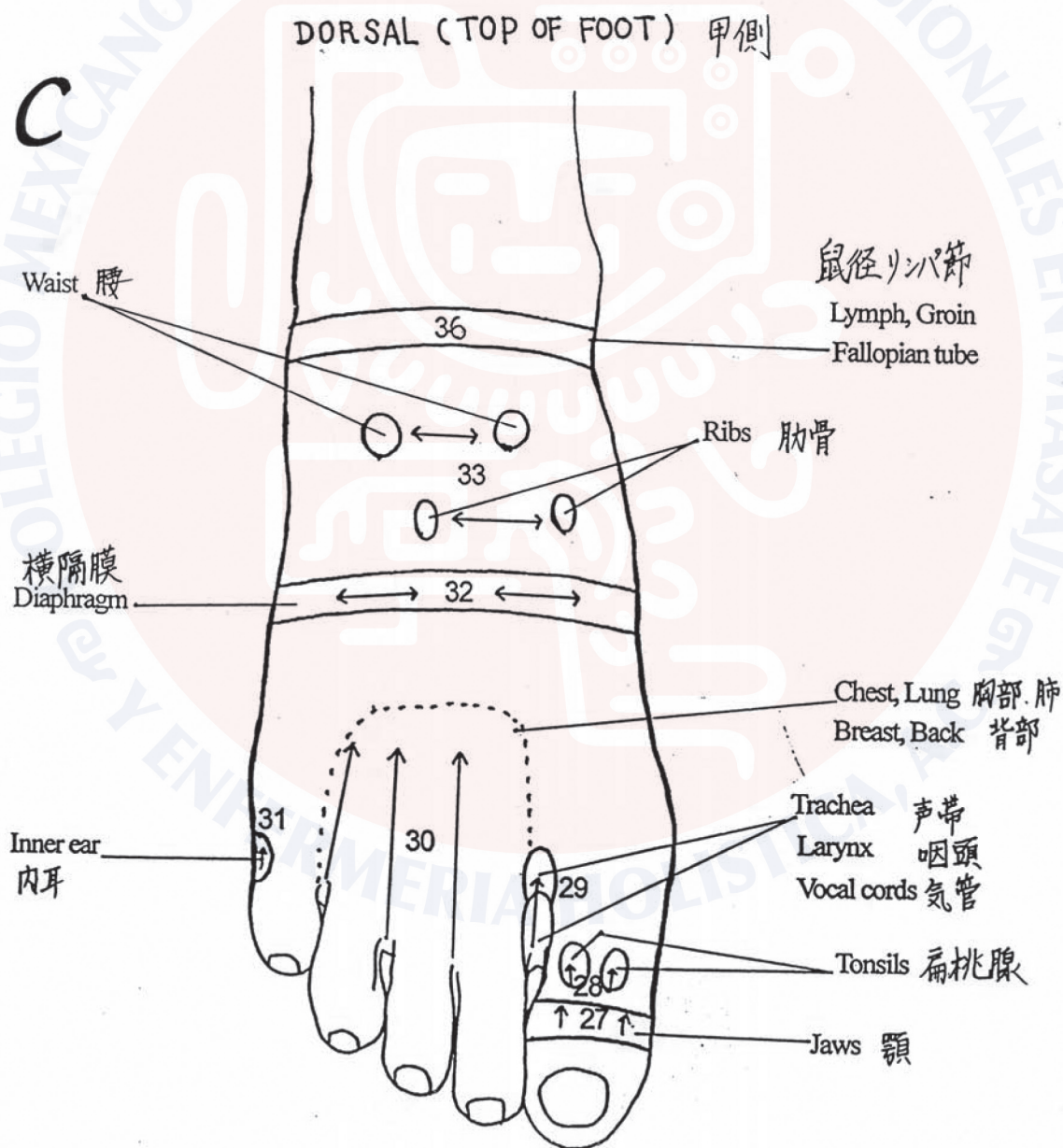
B

LATERAL SIDE 外側面
(OUTSIDE FOOT)





Thai Massage School of Chiang Mai



BIBLIOGRAFÍA

New Updated Workbook Thai Foot Reflexology. Thai Massage School of Chiang Mai

